

OUTUBRO ROSA 2022



Amor
que cuida
cria
laços



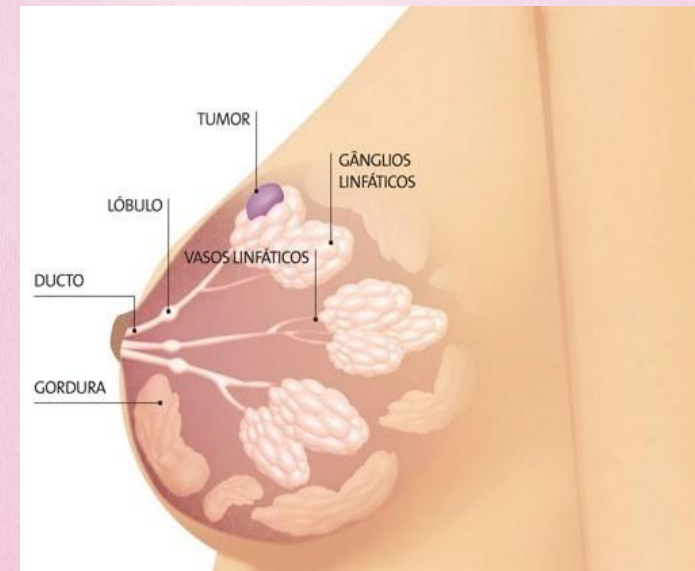
Câncer de Mama

Fatores de risco

- Casos da doença na Família
- Primeira gestação após os 30 anos
- Não ter tido filhos
- Primeira menstruação precoce
- Menopausa tardia
- Obesidade
- Uso de álcool
- Uso de Cigarro
- Terapia de reposição hormonal

Como prevenir

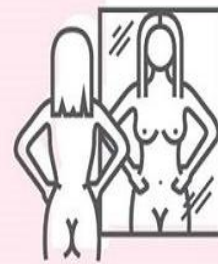
- Redução de gorduras e ingestão fibras.
- Mantenha o peso normal
- Só tome hormônios com acompanhamento médico
- Realize o exame médico anual e a mamografia
- Se houver casos de câncer de mama na família, use esse conhecimento para buscar orientação médica, principalmente após os 30 anos
- Evite álcool
- Pratique exercícios regularmente



Autoexame

- **Idade:**
 - Apartir dos 20 aos 40 anos
 - Pode ser realizado mensalmente
 - Mulheres com silicone podem realizar o autoexame
 - Mulheres Gravidas e Lactantes podem realizar o autoexame.
- **Mamografia:**
 - Menos de 40 anos?*
 - Após os 45 anos e menopausa, realizar mamografia periódica, ao menos 1 vez ao ano
 - Dos 50 e 69 anos de idade, recomenda-se periódico de 02 em dois anos
 - Mulheres com silicone podem realizar o exame
 - Não recomendado para Grávidas e Lactantes
 - Homens podem realizar mamografia.
- **Período:**
 - Recomenda-se realizar o auto exame e/ou mamografia de 07 a 10 dias após o período menstrual.

1



Observe as suas mamas, com os braços caídos e levantados. Verifique se tem alguma alteração visível na sua pele.

2



Durante o banho, coloque um dos braços atrás da cabeça e apalpe os seios. Repita o movimento no sentido contrário.

3



Faça movimentos giratórios à volta dos seus seios à procura de possíveis nódulos.

4



Repare se tem alguma ferida ou secreção.

Câncer de Colo Uterino

Fatores de Risco

- Relações sexuais precoces e gravidez antes dos 18 anos
- Multiplicidade de parceiros sexuais
- Muitos partos
- DSTs e falta de higiene íntima
- Fumo
- Carência de Vitaminas
- HPV

Como prevenir

- Faça exame preventivo ginecológico uma vez por ano (SUS/PRIVADO)
- A partir dos 25 a 59 anos e/ou mulheres que tenham ou tiveram vida sexual ativa
- Recomenda-se realizar o exame 07 a 10 dias após o período menstrual
- Não fume
- Use preservativo (camisinha)
- Realize vacinação tetravalente de HPV



Câncer de Pele

Fatores de risco

- Pessoas de pele e olhos claros
- Pessoas que trabalham ao ar livre
- Desportistas que praticam suas modalidades expostos ao sol
- Tabagistas

Os maiores fatores de risco são: exposição ao sol, a lâmpadas de bronzeamento artificial e outros produtos químicos. É preciso ter cuidado com cicatrizes grandes e antigas e queimaduras, pois estas predispõem à doença

Como Prevenir

- Observe o formato e a coloração, em caso de alteração buscar atendimento médico
- Evite exposição ao sol no período entre 10h e 16h
- Evite o uso de bronzeadores e aplicar protetor solar fator mínimo 30, renovando as aplicações a cada duas horas ou após sair da água
- Se em seu trabalho você fica exposto ao sol, use roupas leves e arejadas, de tonalidade clara e proteja-se com chapéu ou boné. Projeta, inclusive, braços e mãos.
- Mantenha uma alimentação saudável e rica em vitaminas.



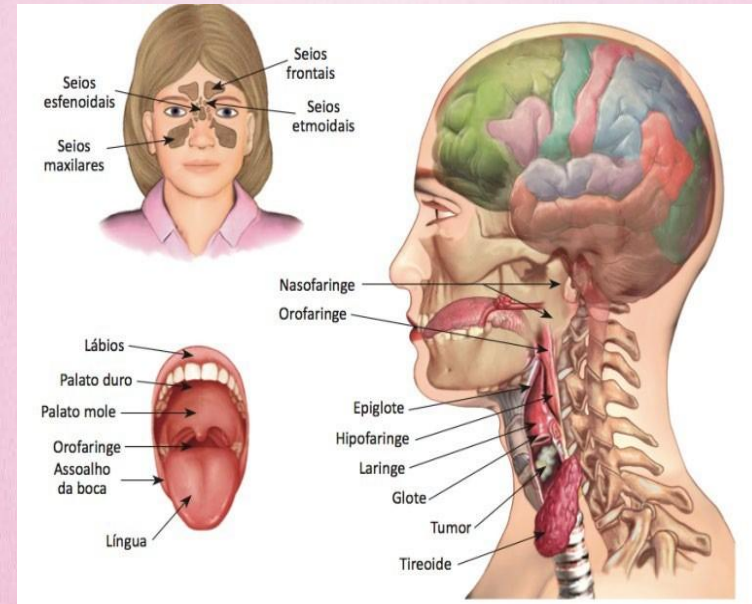
Câncer de Cabeça e Pescoço

Fatores de risco

O tabagismo e o álcool são os principais fatores de risco. Quando associados, a chance de desenvolvimento da doença aumenta ainda mais.

Como Prevenir

- Procure manter uma alimentação saudável
- Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas
- Não fume. Esta é a melhor maneira de evitar a maioria dos cânceres de boca, faringe e laringe
- Mantenha a higiene bucal em dia. Para os pacientes expostos aos fatores de risco, buscar o acompanhamento regular com um cirurgião de Cabeça e Pescoço é fundamental para detectar precocemente alguma lesão suspeita
- Nunca se esqueça do protetor solar



Câncer de Próstata

Sintomas

- Micção frequente
- Fluxo urinário fraco ou interrompido
- Vontade de urinar frequentemente à noite (Nictúria)
- Sangue na urina ou no sêmen
- Disfunção erétil
- Dor no quadril, costas, coxas, ombros ou outros ossos se a doença se disseminou
- Fraqueza ou dormência nas pernas ou pés

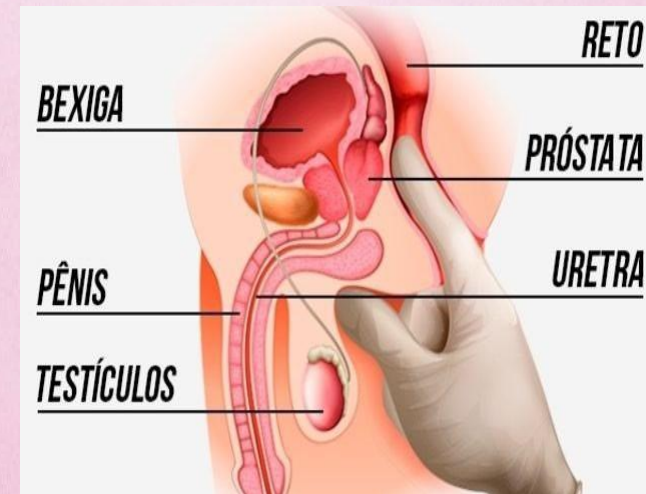
Fatores de Risco

- Obesidade
- História familiar de câncer de próstata (pai, tio, irmão)
- Idade avançada (a frequência desse tipo de câncer aumenta com o avanço da idade)
- Afrodescendentes

Detecção Precoce

Homens acima de 45 anos ou com história familiar de câncer de próstata, negros e obesos devem realizar exame retal (TR) e dosagem do antígeno prostático específico (PSA) uma vez por ano.

Todos os homens acima de 50 anos, mesmo sem os fatores de risco, devem fazer esses mesmos exames uma vez por ano.



Câncer de Testículo

Sintomas

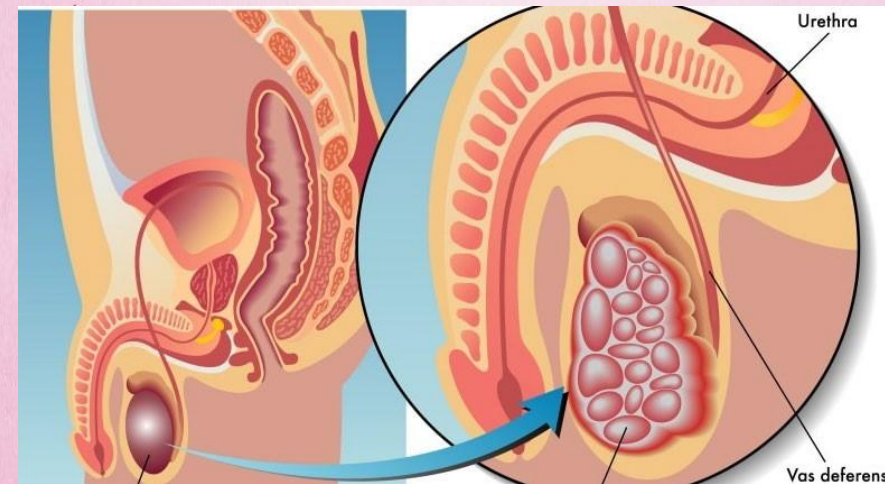
- Dor testicular
- Endurecimento do testículo
- Sintomas inflamatórios
- Aumento do volume

Fatores de Risco

- Histórico familiar desse tumor
- Criptorquídia (não descida de um ou dos dois testículos para a bolsa escrotal)

Como diagnosticar precocemente

- Realizar autoexame depois do banho ou ducha quente
- Separar cada testículo cuidadosamente com ambas as mãos. Rode suavemente os testículos entre os dedos polegar e indicador, comprovando se está firme e liso
- Repita o mesmo processo com o outro testículo, depois, compare o tamanho entre um e outro



Câncer de Pênis

HPV

O Papiloma Vírus Humano (HPV) é uma doença sexualmente transmissível e altamente frequente na população sexualmente ativa. Certos tipos de HPV podem causar câncer de colo de útero, de pênis, de ânus e de orofaringe.

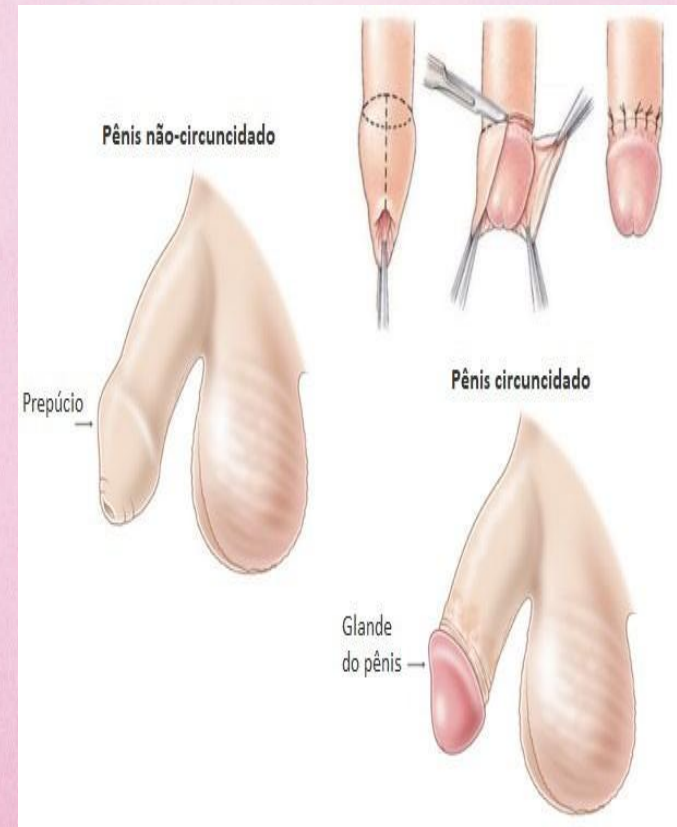
Sintomas

Somente alguns tipos de HPV causam as “verrugas genitais”, também chamadas de condiloma ou crista de galo.

No homem, aparecem no pênis, púbis, ânus, na uretra e bolsa escrotal. Na mulher, a incidência é na vulva, vagina, uretra, região anal, no colo de útero e púbis.

Como Prevenir

- Retrair o prepúcio no banho diário e fazer a limpeza com água e sabão, sempre após as relações sexuais ou masturbação.
- Ensinar seu filho, desde pequeno, como deve ser a limpeza do pênis na hora do banho
- Caso seja portador de fimose, procure o urologista para fazer a operação
- Na presença de lesões penianas, o médico deve ser consultado



Curiosidades

O que você talvez não saiba:

- O Câncer não é uma condenação divina, vamos desmistificar?
- Ter medo é sinal de coragem
- Ser refém do medo é covardia
- Buscar ajuda não é sinal de fraqueza
- Você não precisa dar conta de tudo
- Permita-se ser cuidada (O)

O que você precisa saber :

- Seu corpo não pode ser TABU
- Permita-se o autoconhecimento
- Tempo é questão de prioridade

*Cuide-se bem,
se ame,
se queira bem,
voce merece!*

Hábitos saudáveis para uma VIDA MELHOR



ABRAÇOS



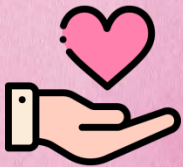
ALIMENTAÇÃO



AMIZADE



EXERCÍCIOS FÍSICOS



FRATERNIDADE



LEITURA



MÚSICA



ORAÇÃO

Serviço Social

“A Nobreza do nosso ato profissional está em acolher aquela pessoa por inteiro, em conhecer sua história, em saber como chegou a esta situação e como é possível construir com ela formas de superação desse quadro.”

Maria Lucia Martinelli

Desafios

- Assegurar os direitos sociais
- Efetivação do exercício da cidadania

Amor que cuida cria laços



Programas Sociais

A Afecc desenvolve diversos programas e projetos sociais voltados ao bem-estar de seus pacientes.



Programa Premma



OUTUBRO ROSA 2022

Programa Viva Sorrindo



Programa de Assistência Integrada - PAI/AFECC



Programa Viva Voz



- Programa Cine Afecc
- Programa Bingo para Pacientes
- Programa Transformação e Vida
- Programa Grupo Vida Infinita
- Bazar da Afecc
- Projeto Corrente do Bem
- Projeto Coral de Voluntários da Afecc
- Programa de Assistência Integrada (PAI)
- Lanche para pacientes e acompanhantes

Como doar??

- Fraldas geriátricas G e EXG

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Afecc - Associação Feminina de Educação e Combate ao Câncer

Banco: Banestes - Agência: 051

Conta: 1.079.300

CNPJ: 28.137.925/0001-06

PIX



Chave: e-mail
afecc@santarita.org.br

PICPAY



@AFECCDoações

Doe pelo portal



Boleto e
cartão de crédito

Produtos 2022

Onde Comprar?

- Loja Shopping Vitória
- Bazar da Afecc



CAMISA

R\$ 35,00



CAMISA

R\$ 35,00



VISEIRA

R\$ 25,00



PIN LAÇO ROSA

R\$ 15,00



CANECA

R\$ 29,90



CANECA

R\$ 29,90



CANETA METAL ROSÊ

R\$ 29,90



CANETA BAMBU ROSA

R\$ 9,90

OUTUBRO ROSA 2022



BOLSA 2022 PINK

R\$ 39,90



BOLSA 2022 ROSA CLARO

R\$ 39,90



CHAVEIROS

R\$ 15,00



BOLSA FLORIDA ROSA CLARO

R\$ 49,90



BOLSA PINK DOBRÁVEL

R\$ 47,80



BOLSA FLORIDA PINK

R\$ 49,90



KIT HIGIENE CÃO

R\$ 15,90



NECESSAIRE LAÇO

R\$ 34,90



NECESSAIRE CORAÇÃO

R\$ 34,90



NECESSAIRE ONÇA

R\$ 34,90



PORTA-ÓCULOS ONÇA

R\$ 28,00



LIVRO DE RECEITAS

R\$ 15,00

Realização



Patrocínio



OUTUBRO ROSA 2022



Amor
que cuida
cria
laços

